



## Arginine - Lysine lijst

Voedsel met een hoog Arginine gehalte staat boven aan de lijst.

Voedsel met een hoog Lysine gehalte staat onder aan de lijst.

Walnoten, hazelnoten en juice d'orange (sinaasappelsap) hebben een hoog arginine gehalte.  
Zuivelproducten zoals Yoghurt, Melk, Kaas hebben een hoog Lysine gehalte.

### Voorbeelden

100 Gram walnoten bevat 2.5 gram Arginine en slechts 0,5 gram Lysine  
Een kwart liter Sinaasappelsap bevat 0,1 gram Arginine en 0,02 gram Lysine  
144 Gram nootjes bevat 5 Gram Arginine en 1,4 Gram Lysine

### Stelregel

Naast de Arginine/Lysine verhouding is de hoeveelheid voedsel ook van belang.  
144 Gram nootjes heeft 5 Gram Arginine, terwijl 0,25 liter Sinaasappelsap heel weinig bevat

<u>Voedsel (engels)</u>	<u>Gewicht (gram)</u>	<u>Lys (mg)</u>	<u>Arg (mg)</u>	<u>Ratio Lys/Arg</u>	<u>Ratio Arg/Lys</u>
Walnuts (Veel arginine, weinig lysine)	100,00	466,00	2.520,00	0,18	5,41
Hazelnuts	135,00	459,00	2.480,00	0,19	5,40
Orange juice	248,00	22,00	117,00	0,19	5,32
Pine nuts	28,00	256,00	1.330,00	0,19	5,20
Tangerine juice	247,00	17,00	84,00	0,20	4,94
Grape juice	253,00	25,00	119,00	0,21	4,76
Tahini	15,00	82,00	378,00	0,22	4,61
Brazil nuts	140,00	757,00	3.350,00	0,23	4,43
Hickory nuts	15,00	70,00	298,00	0,23	4,26
Sesame seeds	150,00	1.240,00	4.990,00	0,25	4,02
Pecans	108,00	315,00	1.190,00	0,26	3,78
Rutabaga	140,00	55,00	207,00	0,27	3,76
Almonds	142,00	946,00	3.540,00	0,27	3,74
Coconut shredded	80,00	118,00	437,00	0,27	3,70

Voedsel (engels)	Gewicht (gram)	Lys (mg)	Arg (mg)	Ratio Lys/Arg	Ratio Arg/Lys
Peanut butter	15,00	176,00	613,00	0,29	3,48
Peanuts	144,00	1.450,00	5.050,00	0,29	3,48
Grapes adherent skin	160,00	24,00	78,00	0,31	3,25
Grapes slip skin	153,00	13,00	42,00	0,31	3,23
Onions mature	160,00	90,00	262,00	0,34	2,91
Blackberries	145,00	17,00	49,00	0,35	2,88
Blueberries	145,00	17,00	49,00	0,35	2,88
Macadamia nuts	134,00	434,00	1.200,00	0,36	2,76
Garlic	3,00	8,00	19,00	0,42	2,38
Pumpkin seeds & squash	140,00	2.530,00	5.570,00	0,45	2,20
Yams	200,00	89,00	191,00	0,47	2,15
Rice puffed	14,00	38,00	73,00	0,52	1,92
Cashews	160,00	246,00	470,00	0,52	1,91
Chestnuts	160,00	246,00	470,00	0,52	1,91
Oatmeal	234,00	78,00	147,00	0,53	1,88
Oats puffed	28,40	175,00	320,00	0,55	1,83
Plantain	148,00	89,00	160,00	0,56	1,80
Elderberries	145,00	38,00	68,00	0,56	1,79
Bran flakes	47,00	177,00	314,00	0,56	1,77
Squash winter	205,00	902,00	1.590,00	0,57	1,76
Wheat puffed	12,00	49,00	85,00	0,58	1,73
Corn	28,40	65,00	112,00	0,58	1,72
Pistachios shelled	128,00	1.640,00	2.790,00	0,59	1,70
Cream of wheat	251,00	98,00	166,00	0,59	1,69
Wheat flakes	33,00	101,00	171,00	0,59	1,69
Wheat shredded	23,60	79,00	133,00	0,59	1,68
Snails	85,00	1.250,00	2.100,00	0,60	1,68
Corn grits	242,00	68,00	114,00	0,60	1,68
Wheat granules	28,40	101,00	169,00	0,60	1,67
Cucumber	104,00	22,00	36,00	0,61	1,64
Onions green	100,00	4,00	6,00	0,67	1,50
Mushrooms	70,00	48,00	72,00	0,67	1,50
Orange	180,00	62,00	85,00	0,73	1,37
Tangerine	116,00	27,00	37,00	0,73	1,37
Brussels sprouts	88,00	130,00	178,00	0,73	1,37
Peas green	146,00	463,00	625,00	0,74	1,35
Wheat germ	180,00	1.330,00	1.790,00	0,74	1,35
Cabbage common	70,00	40,00	48,00	0,83	1,20
Tomato soup	244,00	51,00	61,00	0,84	1,20
Eggplant	82,00	42,00	50,00	0,84	1,19
Swiss chard	36,00	36,00	42,00	0,86	1,17
Watercress	104,00	172,00	200,00	0,86	1,16
Radish	45,00	16,00	18,00	0,89	1,13
Peppers sweet	100,00	38,00	42,00	0,90	1,11
Dates	83,00	50,00	55,00	0,91	1,10
Carrots	110,00	44,00	48,00	0,92	1,09
Minestrone soup	241,00	183,00	198,00	0,92	1,08
Strawberries	149,00	37,00	39,00	0,95	1,05
Chicken gizzard	37,00	465,00	484,00	0,96	1,04
Broccoli	88,00	124,00	128,00	0,97	1,03
Okra	100,00	82,00	84,00	0,98	1,02
Egg Yolk	17,00	189,00	193,00	0,98	1,02
Lima beans cooked	170,00	765,00	775,00	0,99	1,01
pea soup w/ham	253,00	696,00	703,00	0,99	1,01
Crab	85,00	1.350,00	1.360,00	0,99	1,01
Shrimp	85,00	1.500,00	1.510,00	0,99	1,01
Mayonnaise	185,00	1.400,00	1.400,00	1,00	1,00
Vegetarian vegetable soup	241,00	99,00	99,00	1,00	1,00
Beet greens	38,00	20,00	20,00	1,00	1,00
Endive	50,00	32,00	32,00	1,00	1,00
Leeks	124,00	97,00	97,00	1,00	1,00
Pumpkin	245,00	96,00	96,00	1,00	1,00
Oat flakes	48,00	583,00	579,00	1,01	0,99
Asparagus	134,00	194,00	192,00	1,01	0,99

Voedsel (engels)	Gewicht (gram)	Lys (mg)	Arg (mg)	Ratio Lys/Arg	Ratio Arg/Lys
Banana	175,00	55,00	54,00	1,02	0,98
Scallops	85,00	1.060,00	1.040,00	1,02	0,98
Clams	180,00	1.720,00	1.680,00	1,02	0,98
Oysters	84,00	444,00	433,00	1,03	0,98
Abalone	85,00	1.090,00	1.060,00	1,03	0,97
Turnip greens	55,00	54,00	52,00	1,04	0,96
Corn	154,00	210,00	200,00	1,05	0,95
Sweet potato	130,00	105,00	100,00	1,05	0,95
Cabbage chinese	70,00	62,00	59,00	1,05	0,95
Watermelon	160,00	99,00	94,00	1,05	0,95
Whole Egg dried	5,00	155,00	147,00	1,05	0,95
Egg White	33,00	206,00	195,00	1,06	0,95
Whole Egg	50,00	410,00	388,00	1,06	0,95
Frankfurter beef and por	45,00	407,00	382,00	1,07	0,94
Kielbasa	28,00	286,00	267,00	1,07	0,93
Chicken rice soup	241,00	251,00	234,00	1,07	0,93
Kale	67,00	132,00	123,00	1,07	0,93
Spinach	55,00	98,00	90,00	1,09	0,92
Cream of potato soup	244,00	83,00	76,00	1,09	0,92
New England Clam Chowder	244,00	251,00	229,00	1,10	0,91
Guava	112,00	21,00	19,00	1,11	0,90
Liver	113,00	1.570,00	1.420,00	1,11	0,90
Vienna sausage	16,00	127,00	113,00	1,12	0,89
Cauliflower	100,00	108,00	96,00	1,13	0,89
Caviar black and red	16,00	293,00	254,00	1,15	0,87
Lettuce iceberg	75,00	60,00	52,00	1,15	0,87
Lettuce romaine	56,00	58,00	50,00	1,16	0,86
Lentil sprouts	77,00	548,00	470,00	1,17	0,86
Duck	287,00	2.610,00	2.210,00	1,18	0,85
Braunschweiger	28,00	258,00	217,00	1,19	0,84
Chicken wing	90,00	698,00	585,00	1,19	0,84
Bologna	28,00	341,00	285,00	1,20	0,84
Salami	10,00	182,00	152,00	1,20	0,84
Polish sausage	28,00	315,00	262,00	1,20	0,83
Brotwurst	28,00	323,00	268,00	1,21	0,83
Beef	28,00	673,00	557,00	1,21	0,83
Pork Bacon	454,00	2.900,00	2.400,00	1,21	0,83
Beef smoked	28,00	467,00	386,00	1,21	0,83
Chicken back	177,00	1.090,00	900,00	1,21	0,83
Green beans	110,00	97,00	80,00	1,21	0,82
Plum	5,50	90,00	74,00	1,22	0,82
Goose liver	94,00	1.160,00	943,00	1,23	0,81
Mortadella	28,00	358,00	291,00	1,23	0,81
Turkey liver	102,00	1.540,00	1.250,00	1,23	0,81
Duck liver	44,00	624,00	505,00	1,24	0,81
Ground beef lean	113,00	1.670,00	1.350,00	1,24	0,81
Cream of celery soup	244,00	73,00	59,00	1,24	0,81
Ground beef regular	113,00	1.560,00	1.260,00	1,24	0,81
Frankfurter beef	45,00	389,00	314,00	1,24	0,81
Bologna	28,00	254,00	205,00	1,24	0,81
Pastrami	28,00	375,00	302,00	1,24	0,81
Corned Beef	454,00	5.100,00	4.100,00	1,24	0,80
Peach	115,00	20,00	16,00	1,25	0,80
Black bean soup	247,00	415,00	331,00	1,25	0,80
Bean w/ frankfurters soup	250,00	415,00	331,00	1,25	0,80
Peach dried	130,00	151,00	120,00	1,26	0,79
Bologna beef and pork	28,00	250,00	198,00	1,26	0,79
Pork and beef sausage	13,00	141,00	111,00	1,27	0,79
Goose domesticated	320,00	4.010,00	3.150,00	1,27	0,79
Chicken dark meat	160,00	2.150,00	1.680,00	1,28	0,78
Chicken thigh	120,00	1.310,00	1.020,00	1,28	0,78
Pork sausage	28,00	252,00	196,00	1,29	0,78
Wild quail	405,00	6.660,00	5.180,00	1,29	0,78
Italian sausage ckd	67,00	1.020,00	792,00	1,29	0,78

Voedsel (engels)	Gewicht (gram)	Lys (mg)	Arg (mg)	Ratio Lys/Arg	Ratio Arg/Lys
Turkey canned boned	142,00	3.040,00	2.360,00	1,29	0,78
Bratwurst ckd	85,00	910,00	706,00	1,29	0,78
Turkey light meat	180,00	3.540,00	2.740,00	1,29	0,77
Chicken heart	6,10	79,00	61,00	1,30	0,77
Cream of chicken soup	244,00	215,00	166,00	1,30	0,77
Turkey dark meat	152,00	2.620,00	2.020,00	1,30	0,77
Chicken canned	142,00	2.500,00	1.920,00	1,30	0,77
Ham boneless	454,00	6.750,00	5.170,00	1,31	0,77
Chicken light meat	116,00	1.920,00	1.470,00	1,31	0,77
Chicken leg	231,00	2.470,00	1.890,00	1,31	0,77
Squash summer	130,00	85,00	65,00	1,31	0,76
Persimmon	200,00	55,00	42,00	1,31	0,76
Beef Tenderloin	454,00	6.990,00	5.320,00	1,31	0,76
Beef Chuck roast	454,00	6.900,00	5.250,00	1,31	0,76
Beef Short ribs	454,00	5.430,00	4.130,00	1,31	0,76
Beef Rib roast	454,00	6.050,00	4.600,00	1,32	0,76
Knockwurst	68,00	634,00	482,00	1,32	0,76
Beef Sirloin steak	454,00	6.880,00	5.230,00	1,32	0,76
Beef T-bone steak	454,00	6.330,00	4.810,00	1,32	0,76
Porterhouse steak	454,00	6.560,00	4.980,00	1,32	0,76
Cream of Asparagus soup	244,00	112,00	85,00	1,32	0,76
Vegetable w/beef soup	244,00	344,00	261,00	1,32	0,76
Beef noodle soup	244,00	261,00	198,00	1,32	0,76
Beef Round steak	454,00	7.320,00	5.550,00	1,32	0,76
Chicken noodle soup	241,00	219,00	166,00	1,32	0,76
Chicken gumbo	244,00	161,00	122,00	1,32	0,76
Beef Flank steak	454,00	7.270,00	5.500,00	1,32	0,76
Potato baking	202,00	283,00	214,00	1,32	0,76
Chicken drumstick	110,00	1.160,00	872,00	1,33	0,75
Turkey noodle soup	244,00	212,00	159,00	1,33	0,75
Celery	120,00	32,00	24,00	1,33	0,75
Cream of Mushroom soup	244,00	127,00	95,00	1,34	0,75
Chicken breast	181,00	2.500,00	1.870,00	1,34	0,75
Potato	150,00	190,00	140,00	1,36	0,74
Pork Shoulder	454,00	7.140,00	5.240,00	1,36	0,73
Pork loin chop	151,00	1.950,00	1.430,00	1,36	0,73
Pork leg	454,00	7.550,00	5.530,00	1,37	0,73
Pineapple	155,00	39,00	28,00	1,39	0,72
Summer sausage	23,00	318,00	228,00	1,39	0,72
Chicken neck	79,00	298,00	212,00	1,41	0,71
Chicken	88,00	1.730,00	1.230,00	1,41	0,71
Chicken	109,00	1.860,00	1.320,00	1,41	0,71
Liver cheese	28,00	334,00	237,00	1,41	0,71
Tomato paste	262,00	282,00	200,00	1,41	0,71
Pork Spareribs	454,00	4.730,00	3.340,00	1,42	0,71
Wild pheasant	371,00	7.470,00	5.240,00	1,43	0,70
Canadian Style Bacon	454,00	7.370,00	5.100,00	1,45	0,69
Soybean sprouts	70,00	386,00	266,00	1,45	0,69
Tomato juice	243,00	54,00	36,00	1,50	0,67
Turnips	130,00	47,00	31,00	1,52	0,66
Tomato	123,00	41,00	27,00	1,52	0,66
Halibut	85,00	1.620,00	1.060,00	1,53	0,65
Bluefish	85,00	1.560,00	1.020,00	1,53	0,65
Perch	85,00	1.450,00	948,00	1,53	0,65
Bass	85,00	1.380,00	902,00	1,53	0,65
Sardines	24,00	542,00	354,00	1,53	0,65
Herring	85,00	1.400,00	914,00	1,53	0,65
Pike	85,00	1.500,00	979,00	1,53	0,65
Carp	85,00	1.390,00	907,00	1,53	0,65
Shark	85,00	1.640,00	1.070,00	1,53	0,65
Mackerel	85,00	1.450,00	946,00	1,53	0,65
Flat fish	85,00	1.470,00	959,00	1,53	0,65
Cod	85,00	1.390,00	906,00	1,53	0,65
Tuna in water	165,00	4.480,00	2.920,00	1,53	0,65

Voedsel (engels)	Gewicht (gram)	Lys (mg)	Arg (mg)	Ratio Lys/Arg	Ratio Arg/Lys
Whitefish	85,00	1.490,00	971,00	1,53	0,65
Anchovy in oil drained	20,00	531,00	346,00	1,53	0,65
Catfish	85,00	1.420,00	925,00	1,54	0,65
Eel	85,00	1.440,00	938,00	1,54	0,65
Pollock	85,00	1.520,00	989,00	1,54	0,65
Smelt	85,00	1.380,00	897,00	1,54	0,65
Snapper	85,00	1.600,00	1.040,00	1,54	0,65
Haddock	85,00	1.480,00	961,00	1,54	0,65
Salmon	85,00	1.550,00	1.000,00	1,55	0,65
Swordfish	85,00	1.550,00	1.000,00	1,55	0,65
Avocado	272,00	189,00	119,00	1,59	0,63
Human Milk	246,00	168,00	105,00	1,60	0,63
Fig	65,00	19,00	11,00	1,73	0,58
Fig dried	189,00	228,00	131,00	1,74	0,57
Cottage Cheese	145,00	2.020,00	1.140,00	1,77	0,56
Cottage Cheese Lowfat 2%	226,00	2.510,00	1.410,00	1,78	0,56
Cottage Cheese creamed	210,00	2.120,00	1.190,00	1,78	0,56
Apricot dried	35,00	89,00	49,00	1,82	0,55
Pear	180,00	23,00	12,00	1,92	0,52
Collards	186,00	140,00	72,00	1,94	0,51
Apple dried	64,00	37,00	19,00	1,95	0,51
Applesauce unsweetened	244,00	24,00	12,00	2,00	0,50
Crabapple	110,00	28,00	14,00	2,00	0,50
Loquat	16,00	2,00	1,00	2,00	0,50
Eggnog	254,00	758,00	378,00	2,01	0,50
Pear	175,00	116,00	56,00	2,07	0,48
Ricotta Cheese part skim	246,00	3.320,00	1.570,00	2,11	0,47
Ricotta Cheese	246,00	3.290,00	1.550,00	2,12	0,47
Apple	150,00	17,00	8,00	2,13	0,47
Coffee Cream	15,00	32,00	15,00	2,13	0,47
Apricot	114,00	103,00	48,00	2,15	0,47
Whipped Cream pressurize	60,00	152,00	70,00	2,17	0,46
Mango	300,00	85,00	39,00	2,18	0,46
Ice Cream rich	148,00	327,00	150,00	2,18	0,46
Whipping Cream light	239,00	411,00	188,00	2,19	0,46
Evaporated Milk skim	128,00	763,00	349,00	2,19	0,46
Whipping Cream heavy	238,00	387,00	177,00	2,19	0,46
Ice Milk	131,00	409,00	187,00	2,19	0,46
Nonfat Milk dry instant	68,00	1.890,00	864,00	2,19	0,46
Whole Milk dry	128,00	2.670,00	1.220,00	2,19	0,46
Whole Milk	244,00	637,00	291,00	2,19	0,46
Ice Cream	133,00	381,00	174,00	2,19	0,46
Evaporated Milk	126,00	681,00	311,00	2,19	0,46
Lowfat Milk	244,00	644,00	294,00	2,19	0,46
Nonfat Milk	120,00	3.440,00	1.570,00	2,19	0,46
Chocolate Milk	250,00	629,00	287,00	2,19	0,46
Condensed Milk sweetened	306,00	1.920,00	876,00	2,19	0,46
Sherbet	193,00	171,00	78,00	2,19	0,46
Half and Half Cream	242,00	568,00	259,00	2,19	0,46
Skim Milk	245,00	663,00	302,00	2,20	0,46
Buttermilk	245,00	679,00	309,00	2,20	0,46
Cheddar Cheese	28,00	588,00	267,00	2,20	0,45
Cheshire Cheese	28,00	551,00	250,00	2,20	0,45
Monterey Jack Cheese	28,00	578,00	262,00	2,21	0,45
Colby Cheese	28,00	561,00	254,00	2,21	0,45
Butter	14,10	9,00	4,00	2,25	0,44
Neufchatel Cheese	28,00	253,00	107,00	2,36	0,42
Mozzarella Cheese	28,00	559,00	236,00	2,37	0,42
Processed American Cheese	28,00	623,00	263,00	2,37	0,42
Mozzarella Cheese	28,00	699,00	295,00	2,37	0,42
Cream Cheese	28,00	192,00	81,00	2,37	0,42
Processed Swiss Cheese	28,00	696,00	293,00	2,38	0,42
Port du salut Cheese	28,00	563,00	235,00	2,40	0,42
Tilsit Cheese	28,00	578,00	241,00	2,40	0,42

<b>Voedsel (engels)</b>	<b>Gewicht (gram)</b>	<b>Lys (mg)</b>	<b>Arg (mg)</b>	<b>Ratio Lys/Arg</b>	<b>Ratio Arg/Lys</b>
Limburger Cheese	28,00	475,00	198,00	2,40	0,42
Beets	136,00	72,00	30,00	2,40	0,42
Muenster Cheese	28,00	606,00	250,00	2,42	0,41
Brick Cheese	28,00	602,00	248,00	2,43	0,41
Goat Milk	244,00	708,00	291,00	2,43	0,41
Gjetost Cheese	28,00	231,00	93,00	2,48	0,40
Parmesan Cheese	5,00	192,00	77,00	2,49	0,40
Parmesan Cheese	28,00	937,00	373,00	2,51	0,40
Camembert Cheese	28,00	501,00	199,00	2,52	0,40
Brie Cheese	28,00	525,00	208,00	2,52	0,40
Papaya	454,00	76,00	30,00	2,53	0,39
Provolone Cheese	28,00	750,00	290,00	2,59	0,39
Blue Cheese	28,00	526,00	202,00	2,60	0,38
Whey dry sweet	7,50	77,00	28,00	2,75	0,36
Gouda Cheese	28,00	752,00	273,00	2,75	0,36
American Cheese Spread	28,00	427,00	155,00	2,75	0,36
Edam Cheese	28,00	754,00	273,00	2,76	0,36
Gruyere Cheese	28,00	768,00	276,00	2,78	0,36
Swiss Cheese	28,00	733,00	263,00	2,79	0,36
Plain Yogurt, lowfat	227,00	1.060,00	359,00	2,95	0,34
Plain Yogurt skim	227,00	1.160,00	391,00	2,97	0,34
Fruit Yogurt lowfat	227,00	810,00	272,00	2,98	0,34
Plain Yogurt	227,00	706,00	237,00	2,98	0,34
Margarine (Veel lysine, weinig arginine)	14,10	9,00	3,00	3,00	0,33